

Gaudir de la natura és un dels drets que hem de garantir entre tots. Gaudir de la natura ens proporciona plaer, coneixement i diversió. A més, és una de les formes més importants per valorar i preservar el nostre patrimoni natural: estimem més allò que coneixem. La tasca de molts centres i clubs excursionistes a Catalunya és il·lustradora en aquest sentit: gaudint i apropiant-se del territori, han estat pioners en el seu coneixement científic i pioners també en el respecte a la natura.

Ara bé, l'impacte de les nostres activitats de lleure –caps de setmana, vacances– és molt important. Som milers de persones que, en determinats moments, practiquem esports d'hivern o d'estiu fora de la ciutat, i la manera en que ho fem pot ser determinant per a la protecció o la destrucció de la natura. L'escala és important: el nostre gest individual és acumulatiu, perquè són milers de gestos que tenen un impacte global sobre l'entorn, sobre el paisatge i el territori, sobre la fauna i la flora. Un dels objectius de l'Agenda 21 de Barcelona és, precisament, disminuir l'impacte del nostre lleure sobre la natura, tant en l'àmbit de la ciutat com a la resta del territori.

Aquesta Guia, elaborada per la Fundació Natura, pretén afavorir que el dret a gaudir de la natura sigui, també, el dret a protegir-la i preservar-la, per nosaltres mateixos i pel futur. Hi trobareu informacions sobre l'impacte de les diferents activitats i, al mateix temps, consells i recomanacions per tal de reduir-lo al màxim. A més, la Guia vol promoure formes més sostenibles de moure'ns pel territori com ara l'ecoturisme i el turisme rural o el transport col·lectiu. Tots tenim la possibilitat de concretar el nostre compromís ambiental en les activitats de lleure. Reduir la nostra petjada ecològica és una de les millors contribucions a preservar el patrimoni natural i el medi ambient.



**Imma Mayol**  
Presidenta Comissió Sostenibilitat



## INDEX

1. Els valors de la natura .....6	A la tardor .....18
Què és la natura? .....6	Buscar bolets .....18
Natura com a espai de gaudi .....6	Com collir bolets .....18
Perquè conservar la natura? .....7	Recol·lectar fruits i plantes .....19
La petjada ecològica .....7	Caça i pesca .....19
	Fotografia .....19
2. Què fem aquest cap de setmana? .....8	Animals de companyia .....20
Mobilitat del cap de setmana .....8	Què hem de fer si ens trobem
La segona residència .....9	un animal salvatgeferit? .....20
Certificació de qualitat ambiental .....9	
A l'hivern .....10	3. Aprèn de la natura .....21
Esquiar .....10	Què podem fer? .....21
Motos de neu .....11	Què aconseguim? .....21
La fauna a l'hivern .....11	
Per Nadal també cal respectar la natura .....11	4. Les nostres vacances a altres països .....22
A la primavera .....12	Què podem fer? .....23
Pícnic .....12	Per la natura .....23
Escalada .....12	Per la cultura .....23
El trencalòs i l'escalada .....13	I per la gent i la seva economia .....23
Barranquisme .....13	
Vehicles motoritzats .....13	5. Com és el teu comportament a la natura? .....24
Esports d'aventura .....14	
Bicicleta de muntanya .....14	6. Alguns conceptes interessants .....25
A l'estiu .....15	
Anem a banyar-nos .....15	7. Si en vols saber més... .....26
Apnea .....15	
Moto d'aigua i fora borda .....16	
Vela i rem .....16	
Excursionisme .....16	
Vigileu el foc al bosc .....17	

# De la ciutat a la natura

# Què és la natura?

La terra, les plantes, l'aigua i els animals són natura. Nosaltres també ho som: formem part de la natura. Els elements inerts (el substrat geològic, l'aire, l'aigua) i els elements vius (animals, plantes i microorganismes) interactuen en una gran diversitat d'ambients, en cadascun dels quals la vida s'expressa en una gran riquesa de formes.

Es útil tenir present que en la major part del planeta la natura verge ha estat alterada i modificada durant mil·lenis per l'acció dels humans.

## La natura com espai de gaudi

Des de fa algunes dècades, amb l'accés massiu a l'automòbil, la majoria dels barcelonins hem descobert un nou ús de la natura, la qual ha esdevingut un lloc d'esbarjo per anar de vacances, respirar un aire de qualitat, banyar-nos, fer esport, buscar bolets, passejar, distreure'ns... , o sigui, gaudir-ne.

D'entre totes les funcions i usos que té per a nosaltres la natura, aquesta guia parla de la natura com a espai de gaudi.



Aproximadament, un 20% de la gent de Barcelona creu que els seus usos de la natura per al lleure no tenen cap impacte.

Font: Enquesta d'Hàbits i Valors sobre Medi Ambient i Sostenibilitat. Ajuntament de Barcelona. 2000.

## Perquè conservar la natura?

La natura ens proporciona el medi on vivim, els recursos per fer-ho com l'aire que respirem, aigua neta i aliments. A més a més, ens proporciona totes les matèries primeres que utilitzem i transformem. També, moltes persones necessitem el contacte regular amb el nostre entorn natural i per això esdevé un lloc on esbargar-nos.

Alhora, la nostra activitat degrada la natura. Cada any, es perden milions d'hectàrees de boscos, de prats, d'aiguamolls i altres ambients naturals a causa de l'acció humana. Si volem mantenir tots aquests valors, hem de treballar per protegir-la i conservar-la.

Quan anem a passar el cap de setmana a la natura, cal que siguem conscients dels impactes que estem provocant per tal de minimitzar-los. Si coneixem els efectes negatius que pot provocar la nostra estada a la natura, veurem que amb poc esforç podem evitar-ne la gran majoria. El més important, però, serà entendre que no som els únics que hem sortit de cap de setmana, que la mateixa acció que nosaltres estem fent la poden repetir unes quantes persones al llarg del dia i uns quants milers al cap de l'any. Si collim una flor, no passarà res; però si tots els ciutadans que visiten aquell espai en cullen una, al cap d'un setmanes no en quedarà cap i pot ser que fins i tot puguem arribar a posar en perill la supervivència d'aquella espècie a la zona. El mateix que passa amb les flors pot passar amb l'erosió d'un camí o amb el fet d'espantar la fauna amb la nostra presència, per citar alguns exemples.

## La petjada ecològica

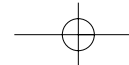
Les ciutats són sistemes que depenen de l'exterior pel que fa als aliments, electricitat, l'aigua, etc. La petjada ecològica calcula la quantitat de territori que necessita cada ciutadà per viure i aconseguir tots els recursos per fer-ho.

Actualment, cada ciutadà barceloní necessita entre 3 i 3,5 hectàrees cada any per satisfer les seves necessitats. Això vol dir que si totes les persones del món consumissin el mateix i tinguessin els hàbits que les persones de Barcelona necessitaríem gairebé 4,5 vegades més de l'espai que tenim, necessitaríem més de 4 planetes Terra!

**Font: La petjada ecològica de Barcelona.  
Ajuntament de Barcelona. Ferran Relea i Anna Prat.**



Planetes Terra, en tenim un i n'ocupem 4,5.



## 2. Què fem aquest cap de setmana?

Un parell de prèvies... on anem i com hi anem?

8

# Mobilitat del cap de setmana

Cada any augmenta més la mobilitat de les persones entre Barcelona i la resta de Catalunya per anar a passar el nostre temps lliure, a gaudir de la tranquil·litat i els espais oberts que no tenim a la ciutat. La gran majoria dels ciutadans ens desplacen en vehicles particulars i això fa que cada cop trobem necessàries més carreteres, més amples i més ràpides. El transport col·lectiu i en particular el tren constitueix una manera amable i relaxada de desplaçar-nos fora de la ciutat. A més a més, tenim l'opció d'endur-nos la bicicleta i d'aquesta manera poder accedir a un territori molt més ampli i amb un mínim d'impacte sobre el medi.

Un barceloní que fa 15.000 Km l'any en cotxe, emet 1,80 tones de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera. Per compensar l'efecte hivernacle que provoca aquesta quantitat de gas hauria de plantar 100 arbres, que consumeixen el CO<sub>2</sub> i alliberen oxigen a l'atmosfera.

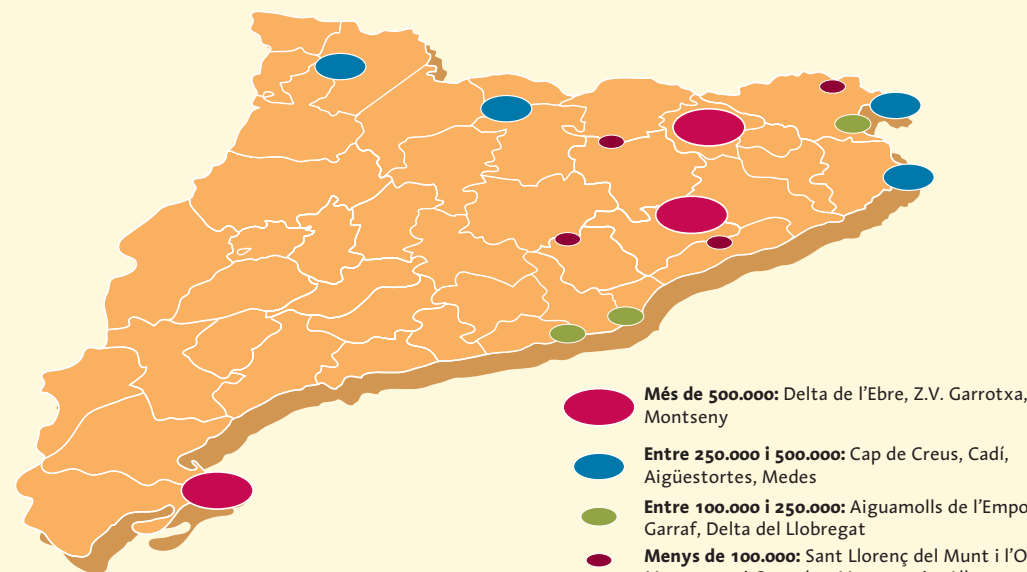
Per tant, és millor que intentem disminuir racionalment els nostres desplaçaments en cotxe particular. Paral·lelament, també podeu compensar-ho plantant arbres. Els 100 arbres citats, compensaran el CO<sub>2</sub> que emetreu durant 30 o 40 anys.

Una innovadora manera de plantar arbres és a través d'Internet. Podeu fer clic a [www.PlantaTurbol.com](http://www.PlantaTurbol.com) per ajudar a reforestar sense cap cost per a la vostra butxaca.

### Alguns consells per ser més bons conductors...

- Compreu un cotxe de baix consum, poc contaminant i adaptat a les vostres necessitats.
- Compartiu-lo o opteu pel transport públic, sempre que sigui possible.
- Conduïu amb prudència, respecte els límits de velocitat i les emissions de soroll.
- Racionalitzeu l'ús de la calefacció i de l'aire condicionat.
- Efectueu les revisions periòdiques necessàries perquè el cotxe contami ni menys.

Font: RACC Fundació.



Font: Departament de Medi Ambient de la Generalitat de Catalunya i Diputació de Barcelona

# La segona residència

A tots ens agrada gaudir de la natura. A Catalunya som uns 6 milions d'habitants i tenim unes 10 milions de llars. Moltes d'aquestes són segones residències on anem a passar el cap de setmana o les vacances. Som un dels països d'Europa amb el percentatge més alt de segones residències. Des del punt de vista ambiental, això té un cost molt alt ja que consumeix una gran quantitat de territori de forma irreversible i al mateix temps obliga a la dispersió dels serveis com l'electricitat, l'aigua, el sanejament, els residus i els carrers que suposen un cost de manteniment elevat.

Les segones residències només estan plenes un 20% de l'any, que són uns 80 dies. En algunes comarques el promig arriba a baixar a 15 dies a l'any, com la Cerdanya. A Catalunya han crescut un 10% en els últims 10 anys.

Font: Dades estadístiques bàsiques 2000. Ciutat, regió metropolitana i província de Barcelona. Institut d'Estudis Regionals i Metropolitans de Barcelona. 2002.



Una alternativa és invertir més recursos en la nostra primera llar, millorant la nostra qualitat de vida on passem el 80% del nostre temps i utilitzar altres fórmules com el càmping, residències-casa pagès, hotels o cases compartides. D'aquesta manera beneficiem la població local i tenim més flexibilitat i oportunitats de conèixer diferents llocs.

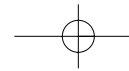


### Certificació de qualitat ambiental

Existeixen diferents tipus de certificació de qualitat pels serveis de turisme. Si en algun establiment veieu aquest distintiu sabreu que allà treballen per millorar les seves instal·lacions i preservar el medi ambient. Actualment, trobem dos distintius que garanteixen la qualitat ambiental de instal·lacions turístiques com càmpings, hotels o residències-cases de pagès.



9





## 2. Què fem aquest cap de setmana?

10

# A l'hivern

Durant l'hivern, la neu cobreix les parts altes de la muntanya. Ens agrada anar-hi per gaudir-ne esquiant, passejant, jugant o anant amb raquetes per la neu. A les comarques més fredes, la majoria de les plantes han aturat quasi completament la seva activitat. A l'alta muntanya les condicions són molt dures i la supervivència, per a la majoria dels animals que no passen l'hivern dormint en el cau, és difícil.

Vora la mediterrània, en canvi, durant els mesos d'hivern, abunden els arbustos amb fruits, com els llentiscles, o florits, com les gatoses i els brucs. En aquestes zones de clima més suau es concentren grans quantitats d'ocells procedents del nord d'Europa que vénen aquí a passar l'hivern.



## Esquiar

La pràctica de l'esquí requereix un perfecte condicionament del terreny en l'espai ocupat per les pistes que suposa moviments de terres, el suavitat dels perfils del terreny i la fabricació de neu artificial. Això comporta la transformació del paisatge, l'aparició de les instal·lacions de les pistes, zones residencials i altres infraestructures com les carreteres d'accés i les zones de serveis. A més, les pistes d'esquí necessiten aigua, que agafen dels llacs o dels rierols més propers, alterant els sistemes naturals.

Apart de les infraestructures cal tenir en compte que el comportament de l'esquiador és important per determinar l'impacte que pugui produir en el medi. La forta afluència de visitants en algunes àrees fa que hi augmenti la presència humana de forma molt intensa durant tot l'hivern, i això comporta l'augment de la pressió sobre la fauna i la vegetació.

La supervivència de la fauna depèn del nostre comportament, hem d'evitar allunyar-nos molt de les pistes, però en cas d'esquiar fora de les pistes, fent esquí de travessia o de muntanya, cal extremar les precaucions en aquest sentit i fer especial esment a no fer soroll, no molestar la fauna ni alterar el paisatge ni la vegetació.

Sempre serà enriquidor i evitarem comportaments involuntàriament perjudicials si anem amb grups organitzats. Des del Parc Nacional d'Aigüestortes s'organitzen durant l'hivern visites guiades en les que, a més de gaudir de la neu i el paisatge, podrem aprendre moltes altres coses de la natura. Telèfon Casa del Parc Nacional Espot: 973 624 036.

## Motos de neu

Al voltant de les pistes d'esquí, cada cop trobem més motos de neu, que fan molt de soroll i destorben la fauna. Sempre és millor gaudir de la natura d'altres maneres més respectuoses, com anar a peu o amb raquetes.

Cal que si en conduïm una, anem pels llocs senyalitzats per a aquesta activitat, per pistes properes a zones habitades, i no entrem en els prats ni dins el bosc, doncs podem estar molestant la fauna i destruint el sotabosc.

## La fauna a l'hivern

En totes les activitats hem d'intentar fer el mínim soroll i no destorbar la fauna, que en aquesta època de l'any es troba en una situació molt sensible per la falta d'aliment i les baixes temperatures.



El Gall fer (*Tetrao urogallus*) és una espècie en perill d'extinció que viu en les parts més culminals de les nostres muntanyes. És una espècie molt sensible a la presència humana, de manera que el podem espantar molt fàcilment. El fet d'obligar-lo a fer un simple vol en ple hivern pot esdevenir mortal per aquesta magestuosa au, doncs es troba molt debilitada per la falta d'aliment. (Fotografia: Jordi Bas)



11

## Per Nadal també cal respectar la natura

És tradició acompanyar les festes nadalenques fent el pessebre i decorant la nostra llar amb vegetació típica d'hivern. Però la recollida d'arbres, arbustos, branques i molsa per obtenir verd ornamental nadalenc empobreix el bosc i deteriora els sistemes naturals.

- Compreu només arbres de Nadal que hagin estat cultivats.

- Les boletes vermelles del boix grèvol sembla que fan Nadal per guarnir la casa, però cal saber que el boix grèvol, és una espècie protegida a Catalunya i que la seva recol·lecció només és permesa amb una molsa grèvol més especial, assegurem-nos que això es compleix abans de comprar-ne.

- La molsa protegeix el sòl de l'erosió i la seva recol·lecció per fer el pessebre pot arribar a perjudicar greument el microecosistema que forma sobre el sòl. Una manera fàcil d'evitar-ho és canviar la molsa per la sorra, pensem que els Reis vénen de l'Orient pel desert.







## 2. Què fem aquest cap de setmana?

12

# A la primavera

Amb la primavera la temperatura comença a ser agradable i els barcelonins anem a gaudir-ne. Sortim a passejar, a passar el dia al camp, per dinar i inclús a fer una mica d'esport.

En l'època de desgel, el sòl és molt fràgil, doncs en les zones fredes la capacitat de regeneració del sòl és baixa i, si es destrueix, triga molt de temps a tornar-se a formar. La concentració de persones trepitjant les zones en les quals el sòl està moll pot portar a la compactació del sòl i la destrucció de la vegetació.



## Pícnic

Si anem a fer pícnic hem de fer-ho sempre en els llocs senyalitzats i acondicionats per a tal. Mai hem de fer foc en zones on no estigui explícitament permès, doncs hem de vigilar amb el risc d'incendi. Hem d'intentar portar les deixalles cap al nucli habitat més proper i sempre dipositar-les dins un contenidor, o bé endur-nos-les a casa. A les zones de pícnic, hi acostuma a anar molta gent, de manera que cal posar especial cura en no degradar l'entorn, no agafar cap planta ni molestar els animals i, si hi anem en cotxe, cal aparcar-lo en el lloc senyalitzat per no erosionar els prats ni el sotabosc.

## Escalada

En els penya-segats hi nidifiquen ocells vulnerables com el trenkalòs, l'àguila cuabarrada, el voltor o el falcó pelegrí que es troben protegits per la llei. En les zones on hi ha nius d'aquestes espècies, l'escalada es troba restringida durant l'època de cria, doncs podríem perjudicar la seva reproducció. Alguns Parcs Naturals de Catalunya també han regulat l'escalada dins els seus límits. És important que sempre estiguem informats sobre on i quan podem escalar, i anar als llocs permesos.

Igualment, en les zones de penya-segat cal vigilar de no destruir la vegetació que hi trobem, doncs acostumen a ser espècies molt sensibles. Per evitar que l'impacte s'estengui per més territori és important que sempre s'escali en les zones actualment equipades sense obrir noves vies.

13



El trenkalòs és una au rapinyaire, que s'alimenta bàsicament de restes d'animals morts, trenca els ossos i se'ls empassa.  
(Fotografia: Jordi Bas)

## El trenkalòs i l'escalada

El trenkalòs és una espècie en perill d'extinció que nidifica en les zones de penya-segat. Actualment, des de la Generalitat de Catalunya s'està duent a terme un Programa de Recuperació per tal d'aconseguir la supervivència d'aquesta espècie tant emblemàtica. Aquest Programa prohibeix l'escalada en els sectors en que es trobi el trenkalòs en reproducció. Aquestes estaran senyalitzades i les federacions esportives n'estan al corrent, només cal que t'informis.



## Barranquisme

Quan realitzem barranquisme baixem per dins el llit de rius molt engorjats. Els rius són ecosistemes d'una gran fragilitat dels quals, a més, depenen moltes espècies terrestres, funciona com a corredor biològic, com a punt d'aigua i conté una gran biodiversitat.

Encara que no ho sembli, la nostra presència té un impacte intens sobre el medi, doncs normalment pel mateix riu baixa molta gent i pot crear problemes d'erosió de la llera, terbolesa a l'aigua i moltes molèsties a la fauna, tant la aquàtica com la terrestre que s'hi acosta i en depèn. Per evitar al màxim els efectes negatius és millor anar sempre amb grups organitzats guiats per experts i mantenir el màxim de silenci dins el barranc.

## Vehicles motoritzats

Els 4x4, les motos i els quads poden ser molt perjudicials, sobretot a causa del soroll i de l'erosió que provoquem. Per llei està prohibit circular

per pistes de menys de 4 metres d'amplada i en cap cas no es permet circular camp a través o fora de les pistes. En alguns espais naturals l'accés a algunes pistes es troba regulat per preservar la tranquil·litat de la fauna i la flora, cal que sempre respectem la senyalització.

Un dels impactes importants dels vehicles motoritzats, a part del soroll, són els atropellaments de fauna. Segons la llei la velocitat màxima permesa és de 30 km/h. Anar a la natura amb el nostre cotxe no és una cursa, i per poder gaudir de l'entorn hem de circular amb precaució, observant el paisatge i vigilant no perjudicar els animals a les carreteres. A les hores del crepuscle, si anem a una velocitat moderada, és fàcil observar animals a les carreteres i pistes de muntanya, però cal que anem a l'aguait i molt en compte per no atropellar-los.

Per una mobilitat més sostenible, sempre que puguem és millor que deixem el cotxe a la carretera i anem caminant o en bicicleta per endinsar-nos a la natura.



## 2. Què fem aquest cap de setmana?

14



### Esports d'aventura

En els últims anys i en diferents llocs de Catalunya, s'han començat a practicar el que anomenem esports d'aventura, en els quals la natura es converteix en una zona de joc esportiu per realitzar-hi ràfting, ala delta, parapent, muntades a cavall, anar amb globus...

Realitzeu sempre les activitats a través de grups organitzats, seguiu les instruccions dels monitors i respecte al màxim la natura del vostre entorn.



### Bicicleta de muntanya

La bicicleta és un mitjà de transport sostenible i un bon mitjà d'aproximació a la natura, però hem de vigilar per quins camins circulem i com ho fem, la muntanya no és una pista d'entrenament. Hem de circular pels camins amples i deixar els corriols del bosc per anar a peu, vigilant també de no posar-nos per camins amb massa pendent, doncs el risc d'erosió augmenta. Hem d'intentar ser respectuosos amb l'entorn en el qual practiquem aquest esport, hem d'intentar mantenir el màxim silenci i respectar els animals, les plantes, els conreus, els murs i tot el que trobem al llarg del camí. Per exemple, si bloquegem la roda en frenar per camins amb pendent, contribuïm a l'erosió del sòl. I recordem que córrer massa pot ser perillós per les persones que passen pels mateixos camins.

Si passegem tranquil·lament, com que la bicicleta fa poc soroll, és més fàcil que puguem veure fauna, gaudim-ne i valorem-la aprenent quina espècie és i com viu.

En alguns parcs la circulació amb bicicleta està regulada en certes pistes, cal que sempre ens informem i que respectem les restriccions.

## A l'estiu

### Anem a banyar-nos

Amb la calor de l'estiu els ciutadans anem cap a zones de muntanya o a refrescar-nos a la platja. El 60% dels barcelonins anem regularment a la platja durant l'estiu. Això representa molta gent i, encara que ens repartim, moltes vegades arribem a massificar els llocs. El litoral català es troba actualment molt degradat a causa del turisme que acull, un dels principals motius és la urbanització, doncs gairebé no queden espais no ocupats per les cases.

El medi aquàtic és molt fràgil, tant el mar com els embassaments o els rius. Fer-hi certes activitats pot comportar la contaminació de l'aigua, la destrucció del fons o de la seva vegetació o el destorb a la fauna, per tant cal que posem especial atenció en les activitats que hi realitzem i no tirar-hi mai cap objecte.

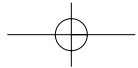


### Apnea

El nostre comportament al mar ha de ser respectuós amb la vegetació i la fauna que hi trobem. No cal agafar els animals marins per gaudir-ne, només cal portar les ulleres i mirar-los sense tocar res sota l'aigua. Per aprofitar encara més aquesta activitat assequible i divertida, us recomanem que aneu amb algun guia a fer apnea. En els centres d'inmersió de la costa és fàcil aconseguir-los, ells us ensenyaran la gran biodiversitat marina. Existeixen llibres-guia d'identificació de peixos, d'algues i d'altres organismes marins.

15





## Moto d'aigua i fora borda

Les motos d'aigua s'han posat molt de moda en els darrers anys. El seu principal impacte és el soroll i la seva perillositat per als banyistes quan no estan ben regulades ni les platges senyalitzades. Hi ha poca informació sobre els efectes del soroll en la fauna marina, com els peixos, altres organismes o els mamífers, com els dofins i balenes, tot i que sembla que es veuen afectats, però també hi ha altres conseqüències perjudicials, com la contaminació per pèrdues d'olis i hidrocarburs. Per tot això resulta una activitat altament impactant sobre el medi ambient.

Els efectes de les embarcacions a motor són semblants al de les motos d'aigua però, a més a més, l'impacte més important és la destrucció dels fons marins causada per les àncores. Això es pot minimitzar intentant ancorar en zones sorrenques completament desprovistes de vegetació. En zones del litoral que estan protegides acostuma a haver-hi punts d'ancoratge amb boies on les embarcacions es poden lligar.

## 2. Què fem aquest cap de setmana?

### Vela i rem

La utilització de barques a vela o de rem és una manera molt més respectuosa de navegar. No utilitzen combustible, no fan soroll que molesti la fauna i no representen cap perill per els banyistes i els submarinistes. En el cas de grans embarcacions de vela, cal prendre precaucions a l'hora d'ancorar.



Tartera de l'enforcadura del Pedraforca erosionada degut al pas de milers de persones cada any.  
(Fotografia: David Elias)



### Taula amb exemples del temps que triguen diferents materials a biodegradar-se:

Material	Temps	Material	Temps
Papers	3 mesos	Encenedors	100 anys
Capsa de cartró	1 any	Plàstics	100-1.000 anys
Burilla de cigarret	1-2 anys	Ampolla de vidre	4.000 anys
Xiclet	5 anys	Piles de botó	Mai
Llaunes	10 anys	Oli de motor	Mai

Font: Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

### Excursionisme

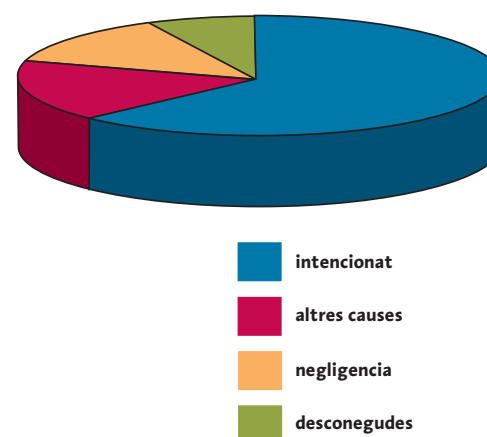
També anem a zones de muntanya per refrescar-nos de la calor. Les baixes temperatures, el fort pendent i l'alçada fan que les zones de muntanya siguin fràgils i qualsevol canvi que s'hi produeix costa molt de recuperar.

Per la vostra pròpia seguretat, és molt recomanable que abans de sortir us informeu sobre l'estat del temps, que porteu sempre un mapa, roba de recanvi i d'abric i menjar suficient.

Hem de tenir en compte que a la muntanya, i sobretot a l'alta muntanya, les deixalles es descomponen més lentament a causa de les baixes temperatures, per tant, tot el que deixem allà, encara que siguin deixalles orgàniques, hi restarà durant molts anys. Un exemple el tenim amb les peles de les taronges, que a causa de la seva acidesa i de les baixes temperatures queden visibles a la natura durant anys. Per això és important endur-se sempre la brossa a casa.



Causes d'incendi a Espanya (1998)  
-segons superfície cremada-



**Recorda que un descuit pot provocar la desaparició de milers d'hectàrees de bosc, la mort de molts animals i fins i tot la pèrdua de vides humanes.**

### Vigileu el foc al bosc

A causa de l'abandonament de les zones rurals de les últimes dècades a Catalunya, el bosc s'ha vist menys explotat per l'home i per tant els arbres creixen on abans hi havia conreus i pastures. Aquesta situació genera també uns boscos amb una gran densitat d'arbres i de matèria seca, que facilita la ràpida propagació del foc.

En la seva gran majoria, els focs són provocats per les persones, sigui de manera intencionada (63%) o sense intenció per descuits o negligència (13%) que s'haguessin pogut evitar. A causa d'aquesta situació els incendis són un dels principals riscos de degradació.

Per evitar provocar incendis hem de seguir certes recomanacions:

- no fer foc excepte en zones condicionades i senyalitzades com a tal (àrees d'esbarjo),
- evitar que la flama no superar mai els 3 metres d'alçada,
- no llençar mai objectes ni escombraries al bosc, ni a cap lloc proper, i
- avisa els bombers (telèfon 085) sempre que vegis una columna de fum.



## 2. Què fem aquest cap de setmana?

18

# A la tardor

## Buscar bolets

La tardor és època de bolets, de castanyes i d'altres fruits del bosc que ens agrada recollir per menjar, fer confitures... La tradició d'anar a buscar bolets és molt popular al nostre país. Però sovint per desconeixement no es té prou cura a l'hora de fer-ho.

El bolet és l'òrgan reproductor dels fongs, un organisme filamentós que viu en el sòl del bosc. Els bolets neixen amagats entre la fullaraca i la molsa, viuen en llocs ombrívols. Rasant a terra o obrint massa la vegetació on els trobem, facilitem que el terra s'assequi en quedar exposat al sol i al vent i que el bolet no pugui tornar a créixer en el mateix lloc. Mai hem de remoure la terra. Hem de portar sempre els bolets en un cistell i no pas amb bossa de plàstic, així les espores dels bolets s'aniran escampant per terra a mesura que caminem, i estarem ajudant a la seva dispersió.

Els fongs duen a terme una funció de reciclatge indispensable dins del bosc, la descomposició de la fullaraca. Si no coneixem un bolet o és verinós no cal destruir-lo, al bosc segueixen essent beneficiosos i cal respectar-los. I sobretot no en cul·liu una quantitat massa gran que no pogueu aprofitar després, doncs al bosc fan la seva funció i potser si en collim massa l'any que ve no en trobarem.



A. Perelló

## Com collir bolets

- Hi ha bolets verinosos, colliu només els que conegueu, i no toqueu la resta.
- No utilitzeu rasclets ni altres eines que puguin produir danys al bosc o als filaments subterranis del fong.
- Porteu un ganivet i tal·leu la base del bolet, mai l'arranqueu.
- Tapeu el forat que feu en collir el bolet.
- Dueu els bolets en un cistell millor que en una bossa de plàstic per facilitar que les espores caiguin al bosc.
- No us allunyeu dels camins, per evitar que us perdeu.
- No n'agafeu en grans quantitats que no pugueu aprofitar.
- Deixeu els petits perquè puguin créixer i reproduir-se
- Si en trobeu d'agrupats, deixeu els que vegeu que comencen a estar corcats.
- No abandoneu mai deixalles.

Font: Departament de Medi Ambient. Generalitat de Catalunya.

19



## Recol·lectar fruits i plantes

Per a la recol·lecció de qualsevol fruit o planta: móres, plantes aromàtiques, etc. també cal prendre precaucions. Mai no n'hem de collir en quantitats excessives, si ho fem per consumir només cal collir les que ens menjarem. Cal que pensem que allò que estem collint és l'aliment de molts animals, precisament a la tardor han d'acumular energies per passar l'hivern. De manera que si collim els fruits massivament podem estar perjudicant la supervivència d'alguns animals. Si ho fem amb mesura, podrem gaudir de la gran diversitat de gustos que ens ofereix la natura.

## Caça i pesca

La caça i la pesca són formes d'extreure recursos de la natura que si es fan bé, poden ser perfectament sostenibles. És fonamental recollir i endur-se qualsevol resta, siguin fragments de fil de pescar, ploms de pesca o els cartutxos, ja que hi ha precedents d'animals enredant-s'hi i els ploms de mida petita poden ser ingerits per ànecs que acabaran morint intoxicats.

Tant la caça com la pesca estan estrictament regulades per llei, sempre que vulgueu practicar-les cal que us informeu al respecte i que tingueu tots els permisos en regla. Les federacions són un bon punt d'informació.

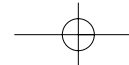
Pel que fa a la pesca cal ressaltar la nova "modalitat sense mort" que cada cop té més afeccionats, ofereix una satisfacció similar pel pescador i els peixos es recuperen amb relativa facilitat de les ferides.

## Fotografia

La fotografia és un art i un afició que ens ensenya a gaudir de la natura des d'un nou punt de vista. Busquem aquell paisatge idíl·lic, la llum que ens fa més bonica la muntanya, un cérvol que s'esmuny, una espectacular posta de sol sobre el mar o una flor on s'atura una abella.

A través de la fotografia podem aprendre de la natura, però també cal que ho fem de manera conscient, podem estar perjudicant-la, sobretot, si volem fotografiar fauna. No ens hem d'acostar massa als animals i tampoc no els hem de perseguir, ja que l'estrès els és molt perjudicial. Cal vigilar especialment els nius, doncs els pares poden arribar a abandonar el niu i es pot perdre la niuada. Els animals són especialment sensibles durant l'època de reproducció. S'ha de posar especial esment a no perjudicar-los, i tenir en compte que està prohibit fotografiar diverses espècies durant aquesta època.

Igualment per fotografiar certs animals dins d'alguns dels espais protegits de Catalunya cal un permís especial, informeu-vos-en.



### 3. Aprèn de la natura

20

#### Animals de companyia

Els propietaris dels animals som els responsables que la seva conducta no alteri ni els ecosistemes, ni les activitats agràries ni l'activitat dels altres visitants.

- Tingueu cura del comportament del vostre animal de companyia. Sobretot en els moments en què es troba amb altres animals o es troba en zones on hi ha més persones. Durant la primavera no deixem córrer el gos sol pel bosc ja que pot destruir nius i cries d'altres animals. Vigileu amb els ramats d'ovelles, doncs la vostra mascota, sobretot si és gran, pot atacar el ramat.
- No abandoneu mai cap animal a la natura. És cruel i està tipificat com a delicte. A més, alguns animals alliberats a la natura provoquen greus alteracions als ecosistemes naturals.



#### Què hem de fer si ens trobem un animal salvatge ferit?

Si ens trobem algun animal ferit la nostra col·laboració pot ser vital per a la seva recuperació, sobretot si es tracta d'alguna espècie protegida.



El que hem de fer és avisar immediatament a l'Oficina de Protecció dels Animals (telèfon 900 210 190), allà ens informaran sobre el que hem de fer. Si no podem comunicar-nos amb l'Oficina podem intentar capturar-lo correctament, agafant-lo amb una tovallola de manera ferma però no brusca. Si tenim por o no ho fem amb fermesa podem estar perjudicant l'animal. Per a transportar-lo, cal que el posem dins una caixa de cartró (mai de reixeta) i dur-lo al centre de recuperació més proper, n'hi ha per tot Catalunya.

21

## Aprèn de la natura

Tal i com s'ha dit més d'una vegada, la natura és un llibre obert en el qual nosaltres podem entrar per llegir i aprendre sobre tot allò que ens envolta.

En la contemplació de la natura podem sentir els sons, escoltar el silenci, descobrir colors, podem observar un espectacle de gran bellesa, un paisatge idíl·lic... Val la pena fixar-se i interessar-se en tots els detalls:

- Quins són els arbres del riu on venim sempre a passejar?
- Perquè el cel és vermell quan es pon el sol?
- Com es diu aquella constel·lació?
- Quin és el nom de l'ocell que fa el niu a l'arbre de davant de casa?

Aprendre totes aquestes coses ens farà veure la natura des d'un nou punt de vista, no només com una postal sinó com un conjunt: el clima, les plantes, els animals o les pedres, que interactuen entre ells per esdevenir la natura que veiem. El seu coneixement ens la farà descobrir de nou i així sabrem valorar cada un dels seus elements i aprendrem a estimar-la.

#### Què podem fer?

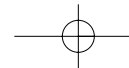
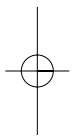
- Descobriu la natura i la història de cada lloc.
- Utilitzeu llibres-guia d'ocells, plantes, bolets...
- Porteu binocles i gaudiu dels animals i del paisatge.
- Porteu una lupa i descobrireu un nou món fins ara invisible.
- Les petjades dels animals ens poden donar molta informació, apreneu a identificar-les.
- Contracteu el servei de guies locals que us expliquin allò que forma part de la natura, la seva història i el seu patrimoni cultural.

#### Què aconseguim?

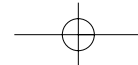
- Aprendre a descobrir els secrets de la natura, identificar ocells, saber quins bolets són comestibles...
- Aprendre a respectar, conservar i estimar la natura.



**Per a més informació**  
Centre de Recursos  
Barcelona Sostenible  
Tel. 932 374 743







#### 4. Les nostres vacances a altres països

22

## Les nostres vacances a altres països

Segons La Societat Internacional d'Ecoturisme, quan viatgem a un país llunyà hem de tenir en compte diferents aspectes per aconseguir respectar al màxim l'entorn natural i sociocultural del país. En el món som més de 500 milions de persones que viatgem cada any a l'estranger per plaer. La gran majoria de nosaltres visitem sempre els mateixos llocs:

- les principals ciutats internacionals,
- parcs nacionals i reserves d'animals salvatges,
- monuments i runes i
- zones costaneres.

El turisme és el sector econòmic que té una de les projeccions de creixement més forta. L'Organització Mundial de Turisme estima que durant les pròximes dues dècades el turisme augmentarà un 4% anualment, superant els 1.000 milions de turistes internacionals l'any 2010 i arribant als 1.600 milions al 2020.

Està demostrat que el turisme pot tenir impactes negatius sobre el medi ambient i la cultura de les poblacions locals. L'impacte mediambiental relacionat amb el desenvolupament del turisme en zones naturals de països de fora d'Europa és un tema molt preocupant. En molts dels destins més freqüents, les atraccions naturals han resultat danyades o destruïdes per l'excés d'edificació i un desenvolupament irresponsable.

Un altre impacte a tenir en compte és l'impacte cultural. A mesura que el turisme arriba als llocs més remots, l'impacte sobre les cultures locals és inevitable. El flux dels valors, els diners i els béns estrangers alteren l'entorn natural i la cultura de forma irreversible.

Una molt bona opció per evitar-ho és **l'ecoturisme**.



L'ecoturisme és aquella modalitat de turisme sostenible que consisteix a visitar àrees naturals i seminaturals amb l'objectiu de gaudir, apreciar i estudiar els seus atractius naturals (paisatge, gea, flora i fauna salvatges), així com el patrimoni cultural que s'hi pugui trobar, mitjançant un procés que promou la conservació i afavoreix el desenvolupament de la població local.



## Què podem fer?

L'ecoturisme garanteix:

- La protecció dels ecosistemes fràgils.
- La protecció d'hàbitats i d'espècies en perill d'extinció.
- La conservació de les cultures nadiues.
- El desenvolupament d'economies locals sostenibles.

**Per tal d'ajudar a reduir els impactes medi ambientals, això és el que nosaltres podem fer:**

### Per la natura...

- Escull els destins no massificats ni sobreexploats.
- Escull operadors turístics i guies responsables que siguin conscients de l'impacte sobre l'entorn i que contribueixin econòmicament als esforços de conservació i preservació.
- No permetis que els guies locals espantin animals fer facilitar-ne la observació.
- Busca allotjaments respectuosos amb el medi



ambient i si és possible que tinguin algun tipus de certificació que ho garanteixi.

- Segueix totes les recomenacions, normes i regulacions de les àrees protegides, recursos hidrològics o hàbitats de fauna i flora.
- No t'enduguis res i no deixis res més que les petjades.
- Si et trobes amb fauna salvatge, mai toquis, persegueixis o cakis els animals ni la fauna marina, deixa'ls tranquils i gaudeix de la seva bellesa.
- Dóna suport a les organitzacions locals que treballen en la conservació i protecció de la natura.
- No t'enduguis a casa cap tipus de resta animal, encara que sigui morta, ni closques, curculles, ous, plomes o animals dissecats.

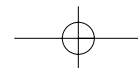
### Per la cultura...

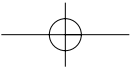
- Escull operadors turístics i allotjaments sensibles amb la cultura local.
- Informa't sobre els costums locals del país escollit com a destí.
- Respecta la tranquil·litat, la propietat privada i les terres dels pobladors locals. Demana permís sempre abans d'entrar en edificis o llocs sagrats.
- Demana permís abans de fer una fotografia. Fes atenció al moment i al lloc quan vagis a fotografiar a algú.
- Aprèn algunes paraules del llenguatge local i practica-les. Això demostra interès i respecte sobre la cultura.
- Quan compres records, contribueix a la feina dels artistes i artesans locals, així els ajudaràs a mantenir vives les seves tradicions culturals.

### I per la gent i la seva economia...

- Escull els allotjaments, hotels i guies locals i utilitza els transports públics.
- Escull restaurants i mercats locals.
- Compra souvenirs dels artesans locals i assisteix als actes culturals.
- Paga l'entrada als espais naturals protegits encara que sigui voluntària.

En els últims anys han començat a aparèixer tour operadors que protegeixen els recursos naturals sobre els que treballen. Si busquem en trobarem un al país on anem. Es pot començar per investigar entre les ONG dedicades a promoure l'ecoturisme sense ànim de lucre, ells ens orientaran.





## 5. Com és el teu comportament a la natura?

Amb aquesta enquesta podràs avaluar el teu comportament a la natura, i descobrir noves formes d'apropar-t'hi seguint els criteris de la guia.

### Paisatge

SI No

Evites fer foc al bosc i només ho fas en els llocs senyalitzats que ho permetin?
Prefereixes que les flors segueixin al prat en comptes que en un gerro?
Fas el mínim soroll quan surts al camp o a la muntanya?

### Animals

SI No

Portes sempre la teva mascota controlada?
Observes els animals de lluny sense molestar-los?
Evites la compra de records fets amb restes d'animals?

### Deixalles

SI No

Poses les deixalles en una bossa i te les emportes a la ciutat?
Reculls deixalles si les veus per la natura encara que no siguin teves?
Evites deixar res a la natura, encara que sigui matèria orgànica?

### Transport

SI No

Procures anar a la natura en transport públic?
Aparques el cotxe a les zones assenyalades per a fer-ho?
Et mantens sempre que pots dins els camins i pistes?

### Ecoturisme

SI No

T'informes sobre la natura i la cultura de la zona que vas a visitar?
Contractes un guia local per visitar l'espai?
Contribueixes econòmicament a la conservació de les zones naturals?

### Turisme rural

SI No

Has pensat a fer turisme rural o agroturisme?
Quan vas als pobles, consumeixes productes locals?
Valores el turisme rural com una manera d'intercanviar experiències entre la gent de ciutat i la gent del camp?

### La propietat

SI No

Deixes tanques i portes tancades tal com els has trobat?
Respectes el patrimoni construït, murs de pedra, cabanes, etc?

### Al mar

SI No

Quan fas apnea, respectes el fons marí sense tocar-lo?
Quan marxes de la platja et descuides deixalles a la sorra?
Quan pesques, tornes al mar els peixos petits i només et quedes els que el menjaràs?

### Recol·lecció

SI No

Culls només les espècies i la quantitat de quantitat de plantes que usaràs?
Talles el bolet i no escarbes la terra per trobar-ne?
Respectes escrupolosament les vedes de caça i pesca?

### Participació

SI No

Ets soci/a d'algun grup ecologista o d'alguna ONG de conservació de la natura?
Has participat mai en alguna campanya per protegir un espai natural?
T'agradaria ser voluntari d'alguna ONG de medi ambient?

Rellegeix totes les preguntes en les quals hakis respost “no” i intenta modificar el teu comportament per tal de millorar la teva aportació en la conservació de la natura. Com més gran sigui el número de persones que diuen “sí”, més provable serà que millorem i conservem el nostre patrimoni natural i el deixem en millor estat per a les futures generacions.

## 6. Alguns conceptes interessants



**Biodiversitat:** conjunt de plantes, animals, microorganismes i altres éssers vius que constitueixen la varietat de la vida a la Terra. Equival a diversitat biològica.

**Corredor biològic:** espai en el qual la funció de facilitar el desplaçament i la migració de la fauna predomina sobre les altres funcions. Aquests corredors permeten desplaçaments periòdics per cercar aliment i per a altres activitats vitals, migracions estacionals o dispersions d'animals juvenils, que només es donen un cop a la vida d'un individu.

**Desenvolupament sostenible:** és aquell desenvolupament que satisfà les necessitats del present sense comprometre la capacitat de les futures generacions per satisfer les seves pròpies necessitats.

**Ecosistema:** sistema interactiu que engloba la comunitat d'éssers vius i el seu medi físic abiòtic. El medi abiòtic inclou els components no vius com el sòl, l'aire, l'aigua, la temperatura, la llum i la precipitació, entre d'altres. Els microecosistemes són ecosistemes en una escala més petita.

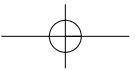
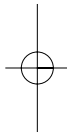
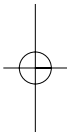
**Ecoturisme:** aquella modalitat de turisme sostenible que consisteix a viatjar o visitar àrees naturals i seminaturals amb l'objectiu de gaudir, apreciar i estudiar els atractius naturals (paisatge, gea, flora i fauna salvatges), així com el patrimoni cultural que s'hi pugui trobar, mitjançant un procés que promou la conservació i afavoreix el desenvolupament de la població local.

**Espai natural protegit:** espai protegit segons la llei 12/1985, de 13 de juny, d'espais naturals de Catalunya. Les categories de protecció establertes són:

- a) Parcs nacionals
- b) Paratges naturals d'interès nacional
- c) Reserves naturals
- d) Parcs naturals

**EIN:** extensió de terreny inclosa al Pla d'Espais d'Interès Natural (PEIN) aprovat per la Generalitat de Catalunya segons el decret 328/92 del 14 de desembre. El Pla d'Espais d'Interès Natural té com a objecte la protecció bàsica dels espais naturals, la conservació dels quals es considera necessària assegurar d'acord amb els seus valors científics, ecològics, paisatgístics, culturals, socials, didàctics i recreatius. Aquesta protecció compatibilitza la conservació del patrimoni natural amb la potenciació dels usos i les activitats agrícoles, ramaderes, forestals, cinegètiques, d'aqüicultura, de pesca i de turisme rural. Actualment, un 20% del territori català es troba sota aquesta figura de protecció.

**Turisme sostenible:** aquell turisme que implica tots aquells segments de la indústria que busquen reduir els impactes mediambientals, especialment a tot el què fa referència a la utilització de recursos no renovables, alhora que augmenta la contribució del turisme a un desenvolupament sostenible i a la conservació del medi ambient.







## 7. Si en vols saber més...

26

Pots visitar aquests webs per ampliar la informació d'aquesta guia.

### Turisme rural

**Turisme rural a tot Catalunya**  
[www.turismerural.com](http://www.turismerural.com)

**Central de reserves de Turisme Rural de l'Estat espanyol**  
[www.centralrural.com](http://www.centralrural.com)

**Cases rurals i centrals de reserves de l'Estat espanyol**  
[www.indicerural.com](http://www.indicerural.com)

**Guia de turisme rural a Internet**  
[www.toprural.com](http://www.toprural.com)

### Ecoturisme

#### Organització Mundial del Turisme

La OMT és un organisme intergovernamental al qual les Nacions Unides han confiat la promoció i el desenvolupament del turisme. Durant l'any 2002 ha coordinat la celebració de l'Any Internacional de l'Ecoturisme.  
[www.world-tourism.org/espanol/frameset/frame\\_sustainable.html](http://www.world-tourism.org/espanol/frameset/frame_sustainable.html)

#### The International Ecotourism Society

Ha editat diferents materials sobre possibles destinacions ecoturístiques del món amb informació sobre diversos projectes d'ecoturisme que podem visitar.  
[www.ecotourism.org](http://www.ecotourism.org)

#### Conservation International

Aquesta organització conservacionista internacional té un programa ambiciós d'ecoturisme i a més a més concedeix premis a les millors iniciatives en aquest camp.  
[www.conservation.org/xp/CIWEB/programs/ecotourism/ecotourism.xml](http://www.conservation.org/xp/CIWEB/programs/ecotourism/ecotourism.xml)

#### ECEAT

Centre Europeu per l'Ecoturisme i l'Agroturisme  
[www.eceat.com](http://www.eceat.com)



27

### Qualitat ambiental

#### Distintius de qualitat ambiental

En aquestes webs trobareu informació sobre els diferents distintiu de qualitat per als serveis de turisme.

[www.gencat.es/mediamb/qamb](http://www.gencat.es/mediamb/qamb)  
 Departament de qualitat ambiental de la Generalitat de Catalunya  
 Diagonal, 523-525  
 08029 Barcelona  
 Telèfon 93 444 50 00

### Entitats conservacionistes

#### Fundació Natura

La Fundació Natura és la primera ONG creada a Catalunya dedicada exclusivament a la conservació de la diversitat biològica mitjançant la protecció, millora i restauració dels ecosistemes naturals.  
[www.fundacionatura.org/](http://www.fundacionatura.org/)  
 Rambla Catalunya, 121, 6è, 9a  
 08008 Barcelona  
 Telèfon 93 237 38 02  
 PlantaTuArbol.com és un projecte de la Fundació Natura per reforestar fent clic des d'Internet.  
[www.plantatuarbol.com/](http://www.plantatuarbol.com/)

#### DEPANA, Lliga per a la Defensa del Patrimoni Natural.

Sant Salvador, 97, baixos  
 08024 Barcelona  
 Telèfon 93 210 46 79  
[www.depana.org](http://www.depana.org)

Si voleu més informació de les ONG i els grups ecologistes comarcals, d'entitats dedicades al medi ambient o d'altres institucions, podeu consultar el web del Centre Unesco de Catalunya:  
[www.unescocat.org](http://www.unescocat.org)  
 o el Departament de Medi Ambient de la Generalitat de Catalunya:  
[www.gencat.es/mediamb/links.htm](http://www.gencat.es/mediamb/links.htm)

### Entitats excursionistes

#### Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya

Agrupa totes les entitats excursionistes, en la que podreu trobar informació sobre diversos cursos i maneres de gaudir de la natura.  
[www.feec.es/](http://www.feec.es/)

Rambla, 41, pral.  
 08002 Barcelona  
 Telèfon 93 412 07 77

#### Centre Excursionista de Catalunya (CEC)

Paradís, 10, pral.  
 08002 Barcelona  
 Telèfon 93 315 23 11  
[www.cec-centre.org](http://www.cec-centre.org)

### Emergències

Per si ens trobem amb una emergència al mig de la muntanya o a qualsevol altre lloc, cal que sempre sàpiguem on podem trucar.  
 Telèfon emergències general 112  
 Telèfon bombers 085

### Altres

#### Oficina de protecció dels animals

Departament de Medi Ambient  
 Telèfon 900 210 190  
[www.gencat.es/mediamb/opa](http://www.gencat.es/mediamb/opa)

#### Xarxa de Parcs de Catalunya

[www.parcscatalunya.net](http://www.parcscatalunya.net)

#### Legislació bàsica sobre medi ambient de Catalunya

[www.gencat.es/mediamb/lleis/](http://www.gencat.es/mediamb/lleis/)

#### Fotografia de natura

[www.fotonatura.org/](http://www.fotonatura.org/)

Edita:  
 Ajuntament de Barcelona  
 Sector de Manteniment i Serveis  
 Direcció Educació Ambiental i Participació.

Continguts i redacció:  
 Núria Asensio, Elisenda Ferrer i Francesc Giró (Fundació Natura)

Coordinació:  
 Txema Castiella, Lucas Martínez (Ajuntament de Barcelona)

Col·laboracions:  
 Marc Martín  
 amb el suport del Centre Excursionista de Catalunya



Disseny gràfic: Eggeassociats

Il·lustracions: Goti Embún

Imprès en paper 100% reciclat.

Per a sol·licitar les Guies d'Educació Ambiental:  
 Centre de Recursos Barcelona Sostenible  
 C/ Nil Fabra, núm. 20  
 080012 Barcelona  
 Telèfon 932 374 743  
[recursos@mail.bcn.es](mailto:recursos@mail.bcn.es)  
[www.bcn.es/agenda21](http://www.bcn.es/agenda21)



# 9

## De la ciutat a la natura

Objectiu i línia d'acció 10  
Compromís Ciutadà per a la Sostenibilitat  
**Disminuir l'impacte del nostre lleure sobre la natura,**  
tant en l'àmbit de la ciutat com a la resta del territori.

Guies d'educació ambiental

